

Odnos trenera i sportaša: utjecaj iz oba smjera



Mnogi su faktori od značajnog utjecaja na sportsku izvedbu. Međutim, ne postoji samo jedan način za stvaranje svjetskog prvaka u određenoj sportskoj disciplini. Stoga, možemo pretpostaviti da je posebnost puta sportaša i usklađenost s njegovim identitetom od većeg značaja od tehnika i podražaja kojima se sportska izvedba pokušava unaprijediti. Iznimno važnu ulogu na tom putu ima trener, njegova **posvećenost** sportašu ili timu, njegova **blizina** sportašu ili timu i **podudaranje** po pitanju psiholoških karakteristika. Nije čudno da je mnoge vrhunske sportaše trenirao netko od članova obitelji...

Dakle, odnos je iznimno snažan alat po pitanju utjecaja na sportsku izvedbu. Na žalost, isti alat pogrešno usmjeren, može umjesto stvaranja kohezivnosti unutar tima, motivacije sportaša i unapređenja izvedbe, umanjiti sportsku izvedbu. Odnos koji nije komplementaran i dovoljno blizak, često može završiti konfliktom, kako između trenera i igrača, tako i između samih igrača. Da bi se takvi konflikti prevenirali ili primirili nakon eskalacije, potrebno je sportaše i trenere podučiti **komunikacijskim obrascima za prevenciju ili rješavanje konflikta**. Povrh toga potrebno je analizirati sportaša (ili tim) te pronaći zajedničke karakteristike, vrijednosti, a posebno je važno usmjeriti se na zajedničke ciljeve, misiju i viziju.

Kada su neki od najboljih svjetskih trenera intervjuirani po pitanju održavanja stabilnog odnosa iz kojeg sportaši rastu, oni su imenovali nekoliko važnih faktora:

- Otvorena komunikacija
- Čista očekivanja
- Jasnoća odgovornosti sportaša za njihove postupke
- Rijetko kažnjavanje
- Izostanak kritiziranja sportaševih karakteristika
- Iskazivanje brige, povjerenja i poštovanja prema svojim igračima kao ljudima
- Organizacija timskih aktivnosti van sportskog terena (team building)

Međutim, jako malo se zna o pozitivnim i negativnim utjecajima komunikacije sportaša na trenera i kako on može utjecati na uspješnost izvedbe. Ipak, komunikacija je dvosmjerna, te se i odnos kroz komunikaciju razvija u oba smjera. Stoga je nedovoljno da samo trener brine o tome kakav odnos će imati sa svojim sportašima, već i sportaši (oni dovoljno odrasli) trebaju brinuti o svom odnosu s trenerom. Na kraju krajeva, to je od najvećeg značaja za njih.

Dakle, kako ostvariti dobar odnos s trenerom kako bi povećali uspješnost svoje izvedbe? Postoji nekoliko stvari o kojima valja brinuti:

- Obraćanje treneru s poštovanjem bez obzira na eventualnu percepciju njegovih nedostataka
- Samokritičnost prema svojoj komunikaciji s trenerom i suigračima
- Prihvaćanje različitosti i uvažavanje mišljenja drugih (posebno trener) kao jedne od opcija
- Ulaganje u komunikaciju postavljanjem pitanja
- Izvršavanje zadataka i precizno praćenje uputa trenera
- Osobno ulaganje u osnaživanje odnosa u ekipi (jer sportaš raste i kroz te odnose)
- Angažman na treningu – trener je na treningu zbog sportaša i ne može davati više od njega
- Kolika je motivacija – motivacija sportaša bi trebala nadvisiti motivaciju trenera; ipak je trener tu zbog sportaša
- Samokritičnost spram vlastite izvedbe i prihvaćanje odgovornosti za istu
- Traženje povratnih informacija trenera

Posao trenera svakako je više od vođenje brige oko tehničkih, taktičkih i kondicijskih zahtjeva sporta. Jednako tako, sportaš nije stroj koji jednostavno samo prati uputu. Praćenje i zadavanje uputa, te rad na unapređenju izvedbe jednako su važni kao i odnos sportaša i trenera. Međutim, odgovornost za održavanje i unapređenje odnosa je donekle podijeljena (kod starijih sportaša), te su ulaganja nužna s obje strane. Ukoliko ulaganja izostanu s jedne ili druge strane vrlo će vjerojatno izostati i rezultat.

Promislite o ovome:

U prvih mjesec dana tehnike daju 100% rezultata, jer odnos još nije formiran. U narednih godinu dana odnos dobiva na važnosti i ma sve značajniji utjecaj na sportsku uspješnost iako su tehnike (alati) još uvijek vrlo bitni. Međutim što nakon 10 godina? Sportašu su i dalje tehnike važne, međutim omjer važnosti bitno se promijenio. Odnos definiran blizinom, podudaranjem i podrškom je postao iznimno važan prediktor rezultata, neovisno o alatima koje trener koristi.

